

¡DIVIERTETE MOVIENDO TU CUERPO!

¡El ejercicio puede ser divertido! Elige algo que te guste hacer con tus amigos y tu familia y...

¡DIVIERTETE!

- ★ BAILAR
- CAMINAR ★
- ★ PATINAR
- ESCALAR ★
- ★ JUGAR
- PATEAR UNA PELOTA ★
- ★ CORRER
- NADAR ★
- ★ SER PARTE DE UN EQUIPO

PERO RECUERDA...

Sólo será beneficioso para tí si lo realizas 3 ó 4 veces por semana de 20 a 30 minutos cada vez.



THE Children's Health FUND

Principios EL.E.M.E.NT.AL.ES. de la Salud

(*ELaborando Estrategias Metódicas y EducaTivas para los ALumnos de ESCuela*)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Los folletos en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Children's Health Project Network de The Children's Health Fund.

Para más información, contactarse con:

The Children's Health Fund
Healthy B.A.S.I.C.S.
317 E. 64th Street
New York, NY 10021

www.childrenshealthfund.org

Hecho posible gracias a la subvención del

MetLife Foundation

© 1998 The Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.

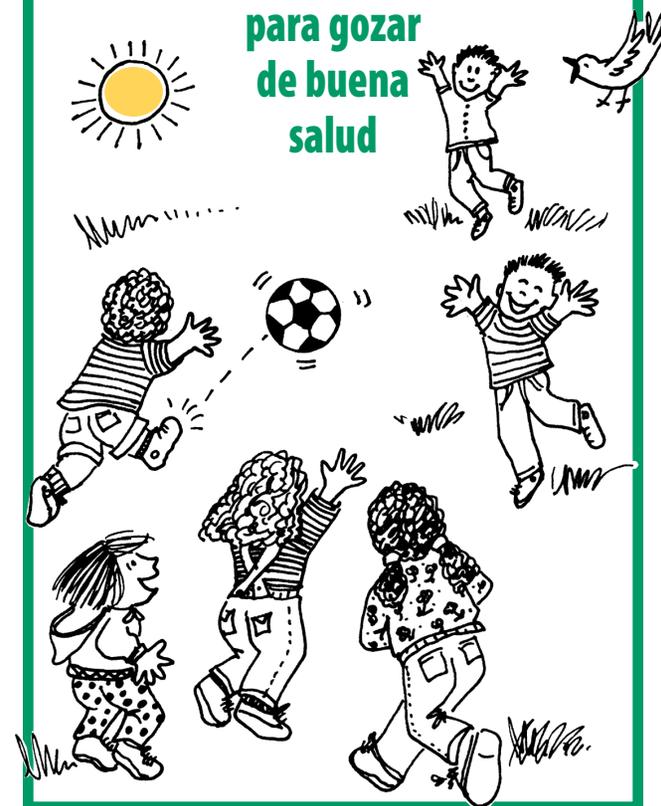


THE Children's Health FUND

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. de la Salud

Los niños necesitan hacer EJERCICIOS

para gozar de buena salud

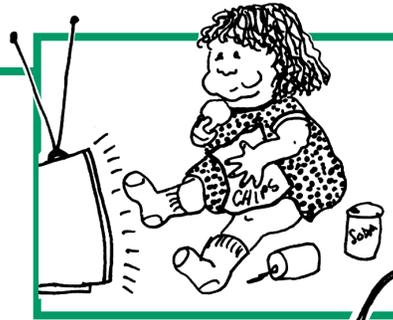


¿QUE ES EL EJERCICIO?

¡El ejercicio es movimiento!
Es mover tus brazos y piernas lo suficiente como para hacer que tu corazón lata fuerte y rápidamente. Esto te da fuerzas y te mantiene saludable.

¿POR QUE HAY QUE HACER EJERCICIOS?

■ HACER EJERCICIOS PRODUCE MÚSCULOS Y HUESOS FUERTES.



■ HACER EJERCICIOS PREVIENE QUE SUBAS MUCHO DE PESO.



■ HACER EJERCICIOS HACE QUE TU CORAZÓN SEA MÁS FUERTE Y SANO.



■ HACER EJERCICIOS TE DIVERTIRÁ Y AYUDARÁ A QUE TE SIENTAS BIEN CONTIGO MISMO.

¿QUE PUEDO HACER?



★
¡LEVANTATE!
★



★
¡APAGA EL TELEVISOR!
★

★
¡DEJA LOS VIDEOJUEGOS!
★